Lâcher-prise: mode d'emploi

Par Julie Champagne (rencontre avec Colette Portelance)

MOI&cie – mai 2014 – p.22

Avec notre tempérament obstiné et notre persévérance à toute épreuve, on insiste, on se bute, on se bat envers et contre tous… Et si le secret du bonheur résidait, au contraire, dans le lâcher-prise ?

Étant à la fois perfectionniste et déterminée, on met tout en oeuvre pour programmer chaque nanoseconde de notre quotidien. On gouverne notre petit monde d'une main de fer, on résiste à nos détracteurs, on tente de conjurer tous les obstacles qui pourraient un jour se trouver sur notre chemin... Le hic? Notre désir de contrôle est un combat perdu d'avance. Impossible de prévenir les bouchons de circulation, les files d'attente, les rhumes de nos enfants qui nous obligent à nous lever la nuit... La vie est une suite ininterrompue de contingences devant lesquelles nous ne pouvons strictement rien.

«Le lâcher-prise est difficile, parce qu'on ressent tous ce besoin viscéral de contrôler notre vie de A à Z, dit Colette Portelance, fondatrice du Centre de relation d'aide de Montréal et auteur du best-seller Les 7 étapes du lâcher-prise. On traîne tous un bagage, on a des cicatrices émotionnelles... On vit avec la crainte inconsciente de souffrir encore. Le contrôle devient un mécanisme de protection pour nous éviter des souffrances.» Et plus on tente de contrôler notre vie, plus notre corps en prend un coup. Ras le bol de se battre en vain? L'experte nous donne ici ses conseils et ses astuces pour retrouver le bien-être intérieur.

1. ON RESPECTE NOS LIMITES

« Nous avons tous des limites physiques et psychologiques, insiste Colette Portelance. Reconnaître cette réalité n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire. C'est plutôt une preuve d'estime et d'amour de soi.»

2. ON VIT LE MOMENT PRÉSENT

Impossible de s'abandonner si on ressasse continuellement des événements du passé ou si on angoisse devant les perspectives du futur. «Le lâcher-prise doit se passer ici et maintenant, insiste Mme Portelance. Il est indissociable du moment présent.»

3. ON SE RECENTRE SUR SOI

Plusieurs fois par jour, on fait une petite pause de méditation. Trente secondes suffisent pour se concentrer sur ses ressentis et pour prendre le recul nécessaire devant un irritant ou une situation difficile.

4. ON ÉCOUTE LE SILENCE

La conversation s'envenime? Nos paroles restent sans écho? On se sent impuissante devant l'énervement de notre interlocuteur? Au lieu de s'acharner, mieux vaut se taire et écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous. «Quand je suis dérangée par l'autre, c'est toujours ce qu'il déclenche en moi qui me dérange et non son comportement en tant que tel, explique Mme Portelance. Le fait de mieux comprendre nos réactions peut nous aider à nous détacher.»

5. ON SE PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Au magasin, la cliente devant nous prend son temps, cherche sa carte de membre, met du temps à compter sa monnaie... Plutôt que de consulter compulsivement notre montre en poussant des soupirs excédés, on profite de l'occasion pour exercer notre lâcher-prise. «On se détache de la situation et on se recentre sur soi, rappelle Colette Portelance. Même chose si on est dans une situation interminable, dans un bouchon de circulation ou en pleine gestion de crise avec notre enfant. Quand on est capable de pratiquer le lâcher-prise au quotidien, on est sur la bonne voie.»

6. ON ACCEPTE CE QU'ON NE PEUT PAS CHANGER

«Il faut accepter que la situation actuelle est notre réalité, même si elle est difficile ou exaspérante. Ce simple constat peut nous apporter un bien fou», affirme Mme Portelance. Toutefois, une précision s'impose: accepter ne veut pas dire se résigner éternellement. Le lâcher-prise apporte plutôt la distance nécessaire pour trouver des solutions pertinentes.

7. ON LAISSE NOTRE INTUITION AGIR

Le lâcher-prise nous permet de rester calme et détachée, ce qui est l'attitude idéale pour analyser froidement la situation. «Quand on s'acharne, les solutions qui viennent ne sont pas nécessairement les meilleures, affirme Colette Portelance. Le lâcher-prise nous permet d'établir des actions justes et efficaces.»